**Eigenschappen en toepassingen van de
programma’s van het R–Systeem Vita–Life**

**De programma’s stel je in via de 2e button.**

**Opmerking vooraf:**Alle frequentie regulatie systemen vereisen het drinken van minstens 400 ml schoon, gezuiverd water vóór je gebruik maakt van welk device dan ook. Dit om een optimale frequentie regulatie in het lichaam te faciliteren.

**HET AUTOMATISCHE PROGRAMMA**

Het automatische programma staat vanzelf op **Sens**itieve.
Deze zet je ’s ochtend vóór 10:00 uur op 100%.

Daarna op 50%.
Laat in de middag op 25%
en voor het slapen gaan op 10%.

 **De 200% en 400% NOOIT voor de romp of het hoofd gebruiken. Deze zijn voor de staaf en de kleine mat bedoeld voor armen en benen.**

**P16 Opwarmen**

Bereid het lichaam voor op fysieke belastingen;
Maakt een snellere voorbereiding mogelijk en vermindert het risico op verwondingen. Ondersteunt en verkort de opwarmfase.

In de ochtend gebruiken wanneer de dag ingepland is met actie en fysieke inspanning. Bijvoorbeeld fysieke arbeid, sporten of veel lopen, draven, druk, druk.

**P17 Kracht**

Verhoogt de maximum kracht en de contractiesnelheid van de spieren. Is een aanvulling op de conventionele krachttraining. Vooral voor de verbetering van de intensieve, korte belastbaarheid.

Bijvoorbeeld bij fitness, alpineskiën en “spinnen”.

**P18 Snelkracht**

Verbetert de snelheid van hoe de maximale krachttraining zich ontvouwt bij korte duur en het effect van explosieve, plotselinge bewegingen zoals springen, werpen, golfen, tennis. Verhoogt de snelheid van spiercontracties. ’s Ochtends gebruiken samen met
P17 kracht.

 **P19 Aërobe uithouding**

Te gebruiken ’s ochtends voor de verhoging van de prestatie bij duursporten: verbetert de opname van zuurstof van de spieren, activeert de langzame spiervezels. Ideaal te gebruiken bij vetverbrandingsactiviteiten zoals Nordic Walken, crosstraining, hometrainer, vacusteppen etc.

**P20 Anaërobe uithouding**

Optimaliseert het belastingsprofiel voor extreem hoge sportieve belastingen van korte en medium duur, zoals hardloopwedstrijden op de middellange afstand, zwemwedstrijden op de korte afstand en sprints met de fiets. Verbetert de capaciteit van het melkzuur in de spieren. Gevolg minder snel spierpijn.

Zeker ook te gebruiken bij onverwachte inspanningen zoals werken in de tuin na de winter, en andere ongebruikelijke activiteiten.
Ook bij activiteit na ziekte of vermoeidheid te gebruiken.

**P21 Capillarisatie**

Verhoogt de arteriële (hoofdaders) doorbloeding in de spieren en ontwikkelt de capillaire (haarvaatjes) doorbloeding, in het bijzonder in het bereik van de snelle spiervezels. Ideale aanvulling voor de training van de anaërobe uithouding.
’s Ochtends en eventueel ’s middags te gebruiken ter regulering van de algehele doorbloeding, te gebruiken na ziekte, vermoeidheid, bij kouwelijk aanvoelen. Verbetert de veneuze (aders) bloeddoorstroming en helpt bij zware en/of onrustige benen. Nooit ’s avonds gebruiken in verband het risico op stuwing in het hoofd.

**P22 Tonolyse**

Dezelfde werking als bij rek- en losgooi-oefeningen als men gaat sporten ter voorkoming van krampen en spierpijn.
’s Ochtends te gebruiken bij middeldrukke dag. Veel lopen en bezig zijn, standaard instellen in plaats van automatisch programma. Werkt prettig is 12 minuten in plaats van 8 minuten.

Vooral ’s winters ’s ochtends ideaal om te gebruiken.

**P23 Actieve ontspanning**

Verhoogt de doorbloeding, versnelt de afbouw van ballaststoffen, begunstigt de neerslag van endorfine. Minimaliseert de uitwerking
van spierpijn. Herstelt in de kortst mogelijke tijd na een grote inspanning het volledige prestatievermogen.

Te gebruiken door de dag heen als ontspanning van 16 minuten.

Ook ’s avonds te gebruiken na activiteiten overdag.

**P24 Ontspanning**

Algemeen ontspannende en regelende werking op het lichaam.

Verbetert de rust en de slaap. Verbetert de doorbloeding en heeft een pijnstillende werking. ’s Avonds te gebruiken vlak voor het slapen gaan.